

GENITORI

IL LATTE E I SUOI DERIVATI



Le proprietà nutritive del latte sono note fin dai tempi più antichi. Tra gli alimenti naturali, è **il più completo** grazie al suo apporto di macro e micronutrienti indispensabili per la crescita fisiologica dei bambini: proteine essenziali, minerali come il calcio e importanti vitamine.

Tipi di latte

Le tipologie di **latte** che si trovano più facilmente in commercio differiscono tra loro soprattutto per **l'apporto lipidico e proteico**. Spesso, però, si crede che uno sia più nutriente di un altro ed anche che alcuni siano più magri di altri. Nella tabella che segue sono descritte le differenze dei nutrienti più importanti dell'alimento:

LATTE intero 100 grammi	GRASSI grammi	PROTEINE grassi	CALCIO mg	ENERGIA kcal
bufala	8,5	4,5	198	114
pecora	6,9	5,3	180	103
capra	4,8	3,9	141	76
vacca	3,6	3,3	119	64

Nelle linee guida per una sana alimentazione (CREA), il latte è inserito per contribuire soprattutto all'apporto quotidiano di **proteine e calcio**, con una quantità ragionevole di grassi. Tra i vari tipi di latte, quello **vaccino** è considerato **un ottimo alimento per i bambini** dopo l'anno di età (e ovviamente anche per gli adulti), soprattutto per il **contenuto equilibrato di grassi e proteine** (rispettivamente 3,6 g e 3,3 g), con un **ottimo apporto di calcio** (119 mg) e altre importanti caratteristiche nutrizionali.

Classificazioni del latte vaccino

Il latte vaccino (di mucca) può essere consumato come alimento singolo o può essere utilizzato come base per produrre **yogurt, ricotta, burro, panna e formaggi** come il **Grana Padano DOP**. A seconda del suo contenuto in **grassi**, è classificato come:

- **latte intero**, con l'apporto più elevato in grassi (3,6%) e quindi in calorie;
- **latte scremato**, che, essendo praticamente privo di grassi (meno dello 0,5%), perde anche le vitamine liposolubili come la vitamina A, poiché associate ai lipidi;

- **latte parzialmente scremato**, che si ottiene grazie a un processo industriale di **centrifugazione** ad altissima velocità che separa la parte grassa del latte dall'acqua. A quel punto, la panna e il latte magro così ottenuti possono essere rimescolati insieme in differenti proporzioni per ottenere il latte scremato con la percentuale di grasso desiderata (tra l'1,5% e l'1,8%). Questo tipo di latte, quindi, rappresenta un buon compromesso tra quello intero e quello scremato.

Se il latte viene **privato del suo zucchero (lattosio)**, si ottiene il **latte delattosato**, generalmente destinato agli intolleranti. Se il bambino o l'adolescente è **intollerante al lattosio**, può consumare anche Grana Padano DOP, in quanto questo formaggio è un concentrato di latte **naturalmente privo di lattosio**.

Invece, i **"lattini" vegetali** (comunemente ma impropriamente chiamati "latte", in quanto sono in realtà bevande vegetali a base di avena, riso, soia, mandorla, cocco, etc.), per quanto possano essere supplementati in vitamine e minerali, **hanno composizioni molto diverse dal latte vaccino dal punto di vista nutrizionale** e non appartengono al gruppo alimentare dei latticini. Le bevande vegetali non sono adeguate, dal punto di vista nutrizionale, per i bambini nel primo anno di vita e non dovrebbero essere somministrate come principale e unica fonte di "latte" nei bambini piccoli.

Ricordiamo infine che **i grassi del latte sono diversi** da quelli degli altri alimenti in quanto **secreti dalla mammella della vacca e rivestiti da una speciale membrana lipo-proteica**, chiamata MFGM (Milk Fat Globule Membrane). Queste caratteristiche fanno sì che i grassi del latte siano presumibilmente non gravati da quel rischio cardiovascolare tipico, ad esempio, dei grassi saturi delle carni. Clicca [qui](#) per saperne di più.

Derivati del latte

Dal latte derivano:

- **Yogurt**, prodotto aggiungendo specifici batteri che, dal lattosio, producono **acido lattico**, il quale conferisce all'alimento il caratteristico sapore acidulo. Anche lo yogurt può essere intero o magro, a seconda del contenuto in grassi, ed anche delattosato per gli intolleranti. Lo yogurt naturale è **bianco e senza zuccheri aggiunti**, che sarebbe **da preferire**, ma in commercio ne esistono altre tipologie modificate dall'aggiunta di frutta, aromi, zucchero o dolcificanti di vario genere.
- **Panna**, che è **la parte grassa del latte** e contiene, oltre a grassi saturi e insaturi, anche il lattosio. È utilizzata in molte preparazioni, sia dolci che salate, può essere zuccherata e montata oppure usata come base per produrre i **gelati**.
- **Burro**, che è prodotto con due trattamenti: **affioramento** e **centrifuga**. Contiene la **parte grassa del latte** e una minima parte di lattosio. Il burro più pregiato è ricavato dalla panna che affiora naturalmente dal latte tenuto a riposo in apposite vasche per decemarlo, così che i suoi derivati contengano meno grassi, come nella lavorazione del Grana Padano DOP.
- **Formaggi**, che derivano dalla **cagliata** (coagulazione del latte), successivamente sottoposti a diversi tipi di lavorazione per ricavarne formaggi **freschi** e **stagionati**. In questo ultimo caso, la stagionatura può essere più o meno lunga e perdere una parte dell'acqua diventando così un concentrato di nutrienti del latte, come il Grana Padano DOP.

Nutrienti del latte

Latte e derivati apportano moltissimi nutrienti indispensabili per il corretto accrescimento di bambini e ragazzi, come:

- **Calcio altamente biodisponibile** (cioè assimilabile dall'organismo), essenziale, insieme al **fosforo** e al **magnesio**, per lo sviluppo e il benessere delle ossa. Il calcio si trova anche in altri alimenti di origine vegetale ma, rispetto a quello del latte, è **meno biodisponibile**. Grana Padano DOP, in particolare, è il formaggio che contiene **la maggiore quantità di calcio biodisponibile** tra quelli comunemente consumati (1165 mg per 100 g).
- **Proteine ad alto valore biologico**, con i 9 aminoacidi essenziali e ramificati, preziosi soprattutto per lo sviluppo del sistema muscolare.
- **Vitamina D**, che serve a fissare il calcio nelle ossa e previene il rachitismo nei bambini. Il latte è uno dei pochissimi alimenti che la contiene, in quanto questa vitamina viene sintetizzata per la maggior parte esponendo la pelle al sole.
- **Vitamina A**, essenziale per le cellule epiteliali, la crescita delle ossa e dei denti, la normale maturazione sessuale nell'adolescente. Inoltre, è un potente **antiossidante** e incide sulla visione crepuscolare.
- **Vitamina B12**, importantissima per la produzione dei globuli rossi e per la formazione del midollo osseo, oltre che per la formazione e la salute del sistema nervoso.
- **Zinco**, un minerale molto importante per varie funzioni dell'organismo. È un forte antiossidante che protegge l'organismo di bimbi e ragazzi dalle infezioni ed è essenziale per il livello di testosterone.

Latte e latticini: quanti e quali per i bambini?

- **Latte: ogni giorno una porzione** che si può consumare, ad esempio, a **colazione**. Il latte vaccino non andrebbe introdotto prima dell'anno di età e, dopo l'anno, è bene preferire **il latte intero** (poiché ricco di grassi essenziali per lo sviluppo dei bambini) fino a un massimo di 300 ml al giorno. Intorno ai 24-36 mesi, su base individuale, può essere proposto anche il latte parzialmente scremato. Si consiglia di utilizzare solo **latte pastorizzato e microfiltrato**, meglio se fresco ma va bene anche quello a lunga conservazione. **Evitare** invece **il latte crudo**, che non è mai igienicamente sicuro e può portare a conseguenze sulla salute anche gravi. **Non zuccherare il latte**, poiché contiene già il lattosio. Se il bambino non apprezza il suo gusto naturale, si può aromatizzare con un cucchiaino di cacao amaro o di cannella.
- **Yogurt: ogni giorno una porzione** che si può consumare, ad esempio, **a merenda** anche in sostituzione del latte. È preferibile scegliere lo **yogurt intero bianco**, da dolcificare eventualmente con **frutta fresca** o aromi naturali come cannella o vaniglia, senza aggiungere zucchero o miele. Meno indicati gli yogurt aromatizzati e zuccherati. Evitare invece gli yogurt zuccherati con dolcificanti sintetici. Lo yogurt contiene pochissimo lattosio rispetto al latte ed è quindi ben tollerato da bambini e ragazzi intolleranti. Vuoi sapere **quanto zucchero mangia ogni giorno il tuo bambino e quanto invece dovrebbe assumerne?** Calcolalo velocemente [qui](#).
- **Formaggio: da consumare un paio di volte a settimana** come secondo piatto. Ogni giorno è però possibile aggiungere un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato ai primi piatti, alle minestre e ai passati di verdure anche **al posto del sale**.
- **Gelato: da consumare una volta a settimana** come merenda, soprattutto nei periodi più caldi. Tuttavia, non bisogna esagerare poiché è ricco in zuccheri e grassi.

- **Burro e panna: da consumare occasionalmente.** Nel quotidiano il burro può essere consumato crudo in modiche quantità, per esempio a colazione (pane con burro e marmellata), e sostituito in cucina dall'**olio extravergine di oliva**. La panna può essere sostituita nei piatti salati con una besciamella fatta in casa utilizzando per la sua preparazione poco burro.

Quantità consigliate di latte e latticini

Latticini da consumare ogni giorno:

- 125 ml di latte vaccino o 125 g di yogurt per la colazione o la merenda due volte al giorno;
- Formaggi freschi (stracchino, mozzarella etc.) e ricotta in quantità proporzionate al peso e all'età dei bambini. Negli adolescenti una porzione da 100 g di formaggio si può consumare come secondo piatto per due volte a settimana al posto di carne, uova e altri formaggi.
- Formaggi stagionati come Grana Padano DOP in quantità proporzionate al peso e all'età dei bambini. Per gli adolescenti, una porzione da 50 g può essere consumata come secondo per due volte a settimana al posto di carne, uova e altri formaggi. Un cucchiaino di grattugiato (5 g) per i bambini e un cucchiaino (10 g) per gli adolescenti possono essere usati anche tutti i giorni per insaporire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure.

Latticini da consumare a rotazione nella settimana:

- yogurt bianco intero per la colazione o la merenda;
- Formaggi freschi o stagionati da consumare come secondo piatto.

Latticini da consumare con moderazione:

- gelati;
- panna;
- burro.

E se i bambini assumono troppi latticini o troppo pochi?

- Un eccesso di latticini è solitamente associato a troppi grassi saturi, con un aumento del rischio di sovrappeso e obesità. I prodotti a base di latte, invece, sono spesso ricchi di zuccheri aggiunti (yogurt dolcificati, gelati, panna montata, etc.) e possono favorire l'aumento di peso. **Qui** puoi controllare se il tuo bambino ha il giusto peso per il suo sesso e la sua altezza e **qui** se assume troppo zucchero.
- Latte e latticini aiutano a soddisfare i fabbisogni di calcio, vitamina D, proteine, vitamina B12 e zinco. Pertanto, i bambini che non possono assumere latticini devono introdurre questi nutrienti attraverso altre fonti alimentari per non incorrere nel rischio di carenze con conseguenze sulla fisiologica crescita.

Come comportarsi al supermercato

- Scegli preferibilmente **latte e latticini interi**, poiché i grassi contenuti in questi alimenti sono essenziali per il corretto sviluppo dei bambini, soprattutto per quelli più piccoli, inoltre sono associati al calcio.
- Prediligi lo **yogurt bianco senza zuccheri aggiunti** oppure **yogurt alla frutta non dolcificati** (contenenti solo fruttosio). Evita invece gli yogurt zuccherati con dolcificanti sintetici. **Leggi sempre l'etichetta nutrizionale** per controllare cosa contiene lo yogurt che vorresti acquistare!
- Se compri le bevande vegetali ricorda che, dal punto di vista nutrizionale, **non possono sostituire il latte vaccino**.
- Acquista formaggi freschi, preferendo quelli a Denominazione di Origine Protetta perché garantiscono stabilità nutritiva e maggiore sicurezza oppure stagionati come Grana Padano DOP, da proporre al tuo bambino come secondo piatto al posto di carne o uova un paio di volte a settimana.
- Acquista solo occasionalmente gelati e panna.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, Dietista Nutrizionista Pediatrica